



SERVING SENIORS

Gary and Mary West Senior Wellness Center

Lunch: Mon-Fri, 11 a.m., 12:15 p.m., 1:15 p.m. | Sat-Sun, 11 a.m., 12:15 p.m.

敬老餐品午餐菜单2024年3月

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
				1 ~ 大斋节 ~ 全谷物豆子奶酪卷饼 花椰菜 芒果草莓脆片 塔克饼酱	2 蜂蜜酸橙鸡 脆皮土豆块 胡萝卜片 全麦面包 新鲜梨子 黄油	3 克里奥尔牛肉 糙米饭 青豌豆 热带水果
4 牛肉烤意面素食版 花椰菜 全谷物大蒜面包棒 菠萝罐头	5 匈牙利猪肉 烤箱土豆 球芽甘蓝 全麦卷 苹果酱	6 扁豆汤 火鸡胸肉配瑞士奶酪 生菜和西红柿 黄瓜番茄沙拉 多谷面包 (2 片) 新鲜香蕉	7 全麦鸡米花 全谷物通心粉和奶酪 煎胡萝卜 什锦水果 烧烤酱	8 ~ 大斋节 ~ 土豆酥皮炸鱼 田园什锦蔬菜 全麦面包 蜜桃脆片 塔塔酱	9 咕咾肉丸 五彩糙米 青豆 新鲜苹果	10 柠檬胡椒鸡肉 黑豆 蒸白菜 全麦卷 鲜橙
11 浇汁肉饼 蒜香土豆泥 煎胡萝卜 全麦面包 什锦水果	12 烤手撕猪肉 香菜酸橙糙米饭 炒玉米粒 全麦玉米饼 新鲜梨子 塔克饼酱	13 主厨沙拉* <i>*火鸡肉、火鸡火腿、鸡蛋、切达干酪、西红柿、生菜、卷心菜和胡萝卜</i> 全麦卷 热带水果 牧场沙拉酱	14 十全谷物鳕鱼 加州什锦蔬菜 杂粮面包 新鲜香蕉 塔塔酱	15 ~ 圣帕特里克节 ~ 腌牛肉 土豆和胡萝卜 卷心菜 全谷物卷饼 鲜橙 燕麦葡萄干饼干	16 番茄鸡胸肉 糙米抓饭 青豆 菠萝罐头	17 瑞典肉丸 全谷物通心粉 田园什锦蔬菜 新鲜苹果
18 绿酱炖猪肉 糙米饭 斑豆配红椒 新鲜梨子	19 猎人烩鸡 全谷物通心粉 菠菜 苹果酱	20 蔬菜汤 金枪鱼沙拉 黄瓜沙拉 全麦汉堡圆面包 新鲜香蕉	21 奶油提卡鸡 椰香糙米 花椰菜 桃子	22 ~ 大斋节 ~ 全谷物炸鱼排 生菜和西红柿 炸薯球 全麦汉堡圆面包 什锦水果脆片	23 浇汁火鸡胸肉 全谷物通心粉和奶酪 煎胡萝卜 鲜橙	24 瑞士牛排 糙米菠菜 混合蔬菜 热带水果
25 香蒜鸡肉 全谷物螺旋意面 普罗旺斯杂烩菜 菠萝罐头	26 苹果焗猪里脊 超细土豆泥 煎胡萝卜 全麦面包 桃子	27 牛肉和火鸡玉米饼沙拉* <i>*火鸡肉末、火鸡火腿、鸡蛋、切达干酪、西红柿、生菜、卷心菜和胡萝卜</i> 全麦玉米饼 新鲜香蕉 塔克饼酱 牧场沙拉酱	28 ~ 复活节大餐 ~ 火鸡火腿 奶酪焗土豆片 青豌豆 全麦卷 苹果酱 燕麦乳酪饼干	29 ~ 大斋节 ~ 土豆酥皮炸鱼 调味蒸粗麦粉 高丽菜 新鲜梨子 巧克力薄饼干 塔塔酱	30 辣椒牛肉配豆子 玉米粒 全麦卷 鲜橙	31 烤鸡肉 南瓜子酱 香菜酸橙糙米饭 大蕉 热带水果

MENU NOTES

所有餐点均含 8 盎司牛奶

钠 ≥ 1000 毫克

膳食可能含有以下过敏原：花生、芝麻

木本坚果、海鲜、贝类、大豆、鸡蛋、牛奶、小麦。

该项目得到了圣地亚哥县卫生与公众服务局老龄化与独立服务部的《美国老年人法案》资金的支持。建议捐款为每餐 2.50 美元

任何符合条件的人不得因未能或无法贡献而被拒绝用餐